



Přehled témat digitální výuky

79 témat a praktických modulů pro Android, Windows, internet, fotografii a AI

Jak číst doporučený rozsah

- 60 min - samostatná lekce nebo ucelený modul.
- 20-30 min / kratší téma - vhodné spojit s dalším tématem podle potřeb klienta.
- 3 hodiny osobně v Plzni - rozsáhlejší praktický blok, který se nehodí stlačit do jedné hodiny.
- Doporučený čas je orientační. Tempo se přizpůsobuje zkušenostem klienta a konkrétnímu zařízení.

Důležité: Výuka je praktická. U citlivých údajů, plateb, bankovníctví, zdravotních nebo úředních služeb zadává klient hesla a osobní údaje vždy sám. U AI platí: důležité informace je potřeba ověřovat.

Google a každodenní služby

Č.	Téma	Co se naučíte	Doporučený rozsah
1	Založení účtu Google (Gmail)	Jeden účet pro Gmail, Fotky Google, Disk, YouTube, Obchod Play a další služby Google.	60 min společně s bodem 2
2	Mapy Google / Mapy.com	Vyhledání místa, trasy, navigace, ukládání míst a základní orientace.	60 min společně s bodem 1
3	Fotky Google	Napojení na mobil, zálohování, hledání fotografií, alba a sdílení.	60 min
4	Google Kalendář	Události, připomínky, opakované	Kratší téma - spojit s dalším

Č.	Téma	Co se naučíte	Doporučený rozsah
		termíny a sdílení kalendáře.	
5	Google Disk	Ukládání, hledání a sdílení dokumentů a souborů mezi mobilem a počítačem.	60 min
6	Google Kontakty	Ukládání kontaktů, synchronizace a přenos do nového telefonu.	Společně s bodem 7 - 60 min
7	Google Keep / poznámky	Nákupní seznamy, poznámky, připomínky a sdílené seznamy.	Společně s bodem 6 - 60 min
8	Google Překladač	Překlad textu, hlasu, fotografie a krátké konverzace.	Společně s bodem 9 - 60 min
9	Google Lens	Vyhledání zboží podle fotografie, rozpoznání předmětů, rostlin a překlad textu z obrázku.	Společně s bodem 8 - 60 min
10	Obchod Play	Vyhledání, instalace, aktualizace a bezpečné odstranění aplikací.	20-30 min - spojit s dalším tématem

Komunikace a sociální sítě

Č.	Téma	Co se naučíte	Doporučený rozsah
11	Facebook	Základy účtu, soukromí, příspěvky, fotografie, skupiny a přátelé.	Společně s Messengerem - 60 min
12	Messenger	Zprávy, fotografie, hlasové zprávy, hovory a videohovory.	Společně s Facebookem - 60 min
13	Instagram	Základy profilu, sledování, příspěvky, fotografie, Reels a zprávy.	Základy lze přidat k 11+12 / samostatně 60 min
14	WhatsApp - mobil i počítač	Založení účtu v mobilu, zprávy,	60 min

Č.	Téma	Co se naučíte	Doporučený rozsah
		fotografie, dokumenty, hovory a propojení stejného účtu s počítačem.	

15	E-mail v mobilu a počítači	Odeslání, odpověď, přílohy, fotografie, hledání a základní práce se složkami.	Kratší téma - spojit s dalším
----	----------------------------	---	-------------------------------

16	Videohovory a online schůzky	WhatsApp, Messenger a Microsoft Teams - kamera, mikrofon a připojení ke schůzce.	60 min
----	------------------------------	--	--------

Cestování, doprava a orientace

Č.	Téma	Co se naučíte	Doporučený rozsah
----	------	---------------	-------------------

17	VPK - jízdenky a jízdní řády	Nákup jízdenek a praktická orientace v aplikaci veřejné dopravy.	30 min - spojit s bodem 18 nebo 19
----	------------------------------	--	------------------------------------

18	Můj vlak	Vyhledání spojení, nákup jízdenky, informace o vlaku a práce s uloženými jízdenkami.	Společně s VPK / IDOS - 60 min
----	----------	--	--------------------------------

19	IDOS	Vyhledávání vlaků, autobusů, MHD, přestupů, odjezdů a příjezdů.	Společně s VPK / Můj vlak - 60 min
----	------	---	------------------------------------

20	Jízdenky v mobilu	Kde je po nákupu najít, jak je otevřít a ukázat při kontrole.	Součást bodů 17-19
----	-------------------	---	--------------------

21	Mapy a navigace	Pěšky, autem i veřejnou dopravou, ukládání míst a práce s trasou.	Součást bodu 2
----	-----------------	---	----------------

22	Plánování výletu pomocí mobilu	Trasa, doprava, zajímavosti, orientace a praktické plánování cesty.	60 min
----	--------------------------------	---	--------

23	Počasí a radar	Hodinová předpověď, srážky,	Přidat k bodu 22
----	----------------	-----------------------------	------------------

Č.	Téma	Co se naučíte	Doporučený rozsah
----	------	---------------	-------------------

radar a výstrahy při plánování cesty.

24	Sdílení polohy	Jak bezpečně poslat blízkým místo, kde se právě nacházíte.	20 min - spojit s Mapami nebo cestováním
----	-----------------------	--	---

Fotografie, video a média

Č.	Téma	Co se naučíte	Doporučený rozsah
----	------	---------------	-------------------

25	Fotografování mobilem	Ostření, světlo, zoom, kompozice a jednoduché tipy pro lepší fotografie.	60 min
----	------------------------------	--	---------------

26	Úprava fotografií v mobilu	Ořez, narovnání, zesvětlení a základní úpravy.	Společně s bodem 25
----	-----------------------------------	--	----------------------------

27	Přenos fotografií do počítače	Přenos hlavně pomocí Fotek Google a cloudového úložiště; kabel pouze podle zařízení.	30-60 min
----	--------------------------------------	--	------------------

28	Zálohování fotografií	Jak chránit fotografie při ztrátě, rozbití nebo výměně telefonu.	30 min - spojit s Fotkami Google
----	------------------------------	--	---

29	YouTube	Vyhledávání, odběry, historie, Přehrát později a vlastní playlisty.	60 min
----	----------------	---	---------------

30	YouTube / obsah telefonu na televizi	Propojení telefonu nebo počítače s chytrou televizí; možnosti se liší podle zařízení.	Přidat k bodu 29
----	---	---	-------------------------

31	Spotify / YouTube Music	Vyhledání hudby, oblíbené skladby a vlastní seznamy; bezplatné i placené možnosti podle služby.	30-60 min
----	--------------------------------	---	------------------

32	Podcasty a internetová rádia	Jak je najít, uložit a poslouchat v telefonu; aplikace rádií a	30 min - spojit s bodem 31
----	-------------------------------------	--	-----------------------------------

Č.	Téma	Co se naučíte	Doporučený rozsah
		podcastů.	

Umělá inteligence prakticky

Č.	Téma	Co se naučíte	Doporučený rozsah
33	Základy ChatGPT	Jak se správně ptát, upřesnit zadání, měnit styl odpovědi a ověřovat důležité informace.	60 min
34	ChatGPT - recepty z toho, co máte doma	Práce s fotografiemi ledničky a potravin, návrhy jednoduchých receptů z dostupných surovin.	30 min / bonus v osobní 3h výuce
35	ChatGPT - práce s fotografiemi	Vyfotíte věc, obrazovku nebo dokument a necháte si vysvětlit, co vidíte a jak postupovat.	Společně s bodem 34 - 60 min
36	ChatGPT - psaní textů	E-mail, žádost, blahopřání, inzerát nebo oprava textu.	20-30 min - spojit s dalším AI tématem
37	ChatGPT - plánování výletu	Trasa, zajímavosti, doprava, program a praktické tipy.	30-60 min
38	ChatGPT - pomoc s mobilem a počítačem	Práce se snímkem obrazovky a hledání dalšího postupu.	Společně s bodem 36 - 60 min
39	ChatGPT - práce s dokumentem	Vysvětlení dopisu, návodu nebo úředního dokumentu s důrazem na ověření údajů.	20-30 min - spojit s dalším AI tématem
40	Gemini	Použití v mobilní aplikaci i na počítači, fotografie, dotazy a praktické využití služeb Google.	60 min
41	Microsoft Copilot	Praktické použití v Edge a Microsoft 365, práce s otevřenou stránkou, texty, shrnutí a pomoc podle kontextu.	60 min

Č.	Téma	Co se naučíte	Doporučený rozsah
42	AI - čemu věřit a co nesdělovat	Jak poznat chybu, kdy informace ověřovat a jak chránit soukromé údaje.	30 min - součást AI lekcí

Android a jeho nastavení

Č.	Téma	Co se naučíte	Doporučený rozsah
43	Nastavení nového telefonu Android	Od prvního zapnutí přes Google účet až po běžné používání a instalaci potřebných aplikací.	30-60 min podle zařízení
44	Přenos dat do nového telefonu	Kontakty, fotografie, aplikace a nastavení přes Google účet, cloud nebo nástroj výrobce.	60 min a více podle zařízení
45	Úklid telefonu	Odstranění nepotřebných aplikací a souborů, kontrola úložiště. „Rádi uklízíte? Telefon to občas potřebuje.“	Společně s bodem 46 - 60 min
46	Aktualizace aplikací a Androidu	Proč jsou aktualizace důležité a jak je bezpečně provést.	Společně s bodem 45 - 60 min
47	Wi-Fi	Připojení k domácí nebo jiné důvěryhodné síti.	Součást bodů 47-50 - 60 min
48	Mobilní data	Kdy se používají a jak kontrolovat jejich spotřebu.	Součást bodů 47-50 - 60 min
49	Hotspot	Jak z mobilu udělat internetové připojení pro notebook nebo jiné zařízení.	Součást bodů 47-50 - 60 min
50	Bluetooth	Připojení sluchátek, reproduktoru, auta a dalších zařízení.	Součást bodů 47-50 - 60 min
51	QR kódy	Načtení odkazu, jídelního lístku, informací nebo bezpečného QR	20 min - spojit s dalším

Č.	Téma	Co se naučíte	Doporučený rozsah
----	------	---------------	-------------------

kódu. Bankovní údaje při výuce zadává klient sám.

tématem

52	Nouzové kontakty v telefonu	Nastavení kontaktu pro případ nouze. Dostupnost a postup se liší podle značky a modelu telefonu.	Podle typu telefonu - spojit s jiným tématem
----	-----------------------------	--	--

53	Zdravotní / nouzové informace v telefonu	Možnosti údajů dostupných ze zamčené obrazovky se liší podle značky a modelu.	Podle typu telefonu - spojit s bodem 52
----	--	---	---

Windows, soubory a cloud

Č.	Téma	Co se naučíte	Doporučený rozsah
----	------	---------------	-------------------

54	Windows - práce se soubory a složkami	Kam se dokument nebo fotografie uložily a jak je znovu najít.	Společně s body 55+56 - 60 min
----	---------------------------------------	---	--------------------------------

55	Stažené soubory	Kde hledat soubory stažené z internetu v mobilu a počítači.	Společně s body 54+56 - 60 min
----	-----------------	---	--------------------------------

56	Kopírování a přenos souborů	USB disk, počítač, mobil a cloud; kopírování, přesouvání a základní orientace.	Společně s body 54+55 - 60 min
----	-----------------------------	--	--------------------------------

57	Microsoft Word - úplné základy	Napsání, úprava, uložení a vytištění jednoduchého dokumentu.	3 hodiny osobně v Plzni s body 58+59
----	--------------------------------	--	--------------------------------------

58	OneDrive	Ukládání, zálohování a synchronizace mezi mobilem a počítačem.	3 hodiny osobně v Plzni s body 57+59
----	----------	--	--------------------------------------

59	Microsoft účet	K čemu slouží ve Windows a jak souvisí s OneDrive a dalšími službami.	3 hodiny osobně v Plzni s body 57+58
----	----------------	---	--------------------------------------

60	PDF dokumenty	Otevření, uložení, vyplnění a	3 hodiny osobně v Plzni s body
----	---------------	-------------------------------	--------------------------------

Č.	Téma	Co se naučíte	Doporučený rozsah
----	------	---------------	-------------------

odeslání PDF.

61+62

61	Skenování mobilem do PDF	Sken dokumentu mobilem, vytvoření jednostránkového i vícestránkového PDF; např. pomocí Google Disku.	3 hodiny osobně v Plzni s body 60+62
----	--------------------------	--	--------------------------------------

62	Práce s přílohami	Stažení, otevření, uložení a znovu odeslání PDF, fotografie nebo dokumentu.	3 hodiny osobně v Plzni s body 60+61
----	-------------------	---	--------------------------------------

Bezpečnost a internet

Č.	Téma	Co se naučíte	Doporučený rozsah
----	------	---------------	-------------------

63	Vyhledávání na internetu	Jak položit správný dotaz a vybrat užitečný výsledek.	Společně s bodem 64 - 60 min
----	--------------------------	---	------------------------------

64	Bezpečné nakupování na internetu	Jak prověřit e-shop, cenu, dopravu a způsob platby; pomoc vyhledávače a AI s následným ověřováním.	Společně s bodem 63 - 60 min
----	----------------------------------	--	------------------------------

65	Podvodné SMS, e-maily a telefonáty	Jak rozpoznat varovné signály a na co nikdy neklikat.	Součást bezpečnostního modulu 65-68 - 60 min
----	------------------------------------	---	--

66	Hesla a jejich bezpečné ukládání	Proč nepoužívat jedno heslo všude a jak si hesla bezpečně spravovat.	Součást bezpečnostního modulu 65-68 - 60 min
----	----------------------------------	--	--

67	Dvoufázové ověření	Jednoduché vysvětlení a praktické nastavení ochrany účtu.	Součást bezpečnostního modulu 65-68 - 60 min
----	--------------------	---	--

68	Bezpečnost mobilu a počítače	PIN, otisk prstu, zamykání, aktualizace a základní ochrana zařízení.	Součást bezpečnostního modulu 65-68 - 60 min
----	------------------------------	--	--

Praktické služby na internetu

Č.	Téma	Co se naučíte	Doporučený rozsah
69	Rezervace přes internet	Lékař, služby, vstupenky a termíny - jak rezervaci správně dokončit.	Společně s bodem 70 - 60 min
70	Objednávání a nakupování online	Košík, doprava, platba, potvrzení objednávky a sledování zásilky.	Společně s bodem 69 - 60 min
71	Zásilkovna / Z-BOX / výdejní boxy	Jak zásilku najít a vyzvednout pomocí mobilu nebo SMS/aplikace.	30 min - spojit s body 69+70
72	Elektronická identita	Základní orientace v přihlašování ke službám státu.	3 hodiny osobně v Plzni s body 73+74
73	Portál občana	K čemu slouží a kde se v něm orientovat.	3 hodiny osobně v Plzni s body 72+74
74	Datová schránka - základy	Přihlášení, přijatá zpráva, příloha a zásady bezpečného používání.	3 hodiny osobně v Plzni s body 72+73

Canva - tvorba a prezentace

Č.	Téma	Co se naučíte	Doporučený rozsah
75	Canva - základy na počítači	Práce s prázdným návrhem, šablonami, textem, fotografiemi, prvky, ukládáním a stažením.	60 min
76	Canva - tvorba videa a Reels	Mobilní video od prázdné plochy: fotografie a videa, text, časování, hudba, přechody a export pro Facebook/Instagram.	60 min
77	Canva - pokračování / vlastní projekt	Leták, pozvánka, příspěvek, video nebo jiný konkrétní projekt. Mobilní Canvu doporučujeme až po zvládnutí	60 min

Č.	Téma	Co se naučíte	Doporučený rozsah
----	------	---------------	-------------------

základů na počítači.

Zonerama a práce s fotografiemi

Č.	Téma	Co se naučíte	Doporučený rozsah
----	------	---------------	-------------------

78	Zonerama - online fotogalerie	Založení účtu, nahrání fotografií, alba, prezentace, sdílení a dostupné jednoduché online úpravy. Plné úpravy fotografií patří do placeného Zoner Studio.	60 min
----	-------------------------------	---	--------

NotebookLM

Č.	Téma	Co se naučíte	Doporučený rozsah
----	------	---------------	-------------------

79	NotebookLM - vlastní chytrý sešit	Vytvoření notebooku z vlastních zdrojů, práce s odkazy, PDF a texty, shrnutí, porovnání zdrojů a zvukové přehledy podle dostupnosti.	60 min
----	-----------------------------------	--	--------

Individuální konzultace - vlastní téma

Přineste svůj mobil nebo notebook a společně vyřešíme konkrétní problém. Nemusíte znát odborný název. Stačí ukázat, co nefunguje, čemu nerozumíte nebo co se chcete naučit.

- Nemohu najít fotografie nebo stažený dokument.
- Nevím, co po mně telefon nebo počítač chce.
- Chci se naučit používat konkrétní aplikaci.
- Potřebuji koupit jízdenku, naplánovat cestu nebo pracovat s mapou.
- Chci začít s ChatGPT, Gemini, Copilotem nebo NotebookLM.
- Mám jiný digitální problém, který v seznamu není.

© Astmatici.cz - Digitální mentor - Jan Novotný. Materiál je určen klientům pro výběr témat výuky. Další komerční použití nebo přebírání materiálu bez souhlasu autora není dovoleno.